

运动心理与健康

文章编号:1001-747 (2009)05-0634-03 文献标识码:A 中图分类号:G852.148.7

优秀武术套路运动员比赛状态焦虑及影响因素研究*

姜霞

(西安体育学院 武术系, 西安 710068)

摘要:对参加第 10 届全运会、全国冠军赛、全国锦标赛、世界青年锦标赛的陕西省优秀武术套路运动员进行运动竞技状态焦虑量表测量。结果表明,优秀运动员与一般运动员在比赛状态焦虑上有差异,显示较高的运动技能水平可能会适度降低竞赛焦虑水平的强度;比赛的规模层次、成绩与名次、难度动作、平时训练中失误较多的难度动作、对客观环境及周围人和影响比赛的因素过分敏感等是影响其比赛心理的重要因素,特别对优秀运动员表现最佳时的心理状态进行了研究,为以后有针对性的进行心理训练提供理论依据。

关键词:优秀武术套路运动员;比赛状态焦虑;影响因素;心理训练

Research of Psychological Factors about Outstanding Martial Arts Repertoire Athletes

JIANG Xia

(Xi an Physical Education University, Xi an 710068, China)

Abstract: The study shows that, in general, there are differences between elite athletes and normal athletes in the game in state anxiety, and sports a higher level of skills may be a moderate anxiety level reduce the intensity of competition. The scale of match, the difficulty of movement, the objective and the surrounding environment, and other factors are over-sensitive to the psychological impact of their race.

Key words: outstanding martial arts repertoire athletes; competitions state anxiety; influencing factors; psychological training

赛前焦虑研究中,缺乏系统的比赛心理因素探讨,且缺乏优秀运动员表现最佳时的心理状态研究。针对此种情况,笔者对优秀武术套路运动员比赛心理影响因素进行了研究,以期为提高竞技武术运动成绩提供一些实践经验和理论依据。

1 研究对象与方法

参加全国 10 运会、全国冠军赛、全国锦标赛、世界青年锦标赛的陕西省优秀武术套路运动员 30 名。其中武英级运动员 15 名,一级运动员 15 名。

主要采用观察法、访谈法、测量法等研究方法。

通过实地观察优秀武术套路运动员比赛中是否出现心神不宁、脸色苍白、尿频、四肢发软、失眠、情绪改变、动作的准确性、协调性和节奏出现紊乱等现象,加入多年训练的观察,记录,进行登记归类。

通过对教练员、运动员谈话访问,对比赛心理影响因素进行重点统计、归类,为心理训练提供依据。

对研究对象在参加 2008 年全国武术套路锦标赛之前进行测量,并请教练员予以协助,采用统一指导语,无记名答卷,要求独立完成。运动竞技状态焦

虑量表(Competitive State Anxiety Inventory - 2)是由美国的马腾斯等人(1990)以多维的竞赛状态焦虑为理论而编制的,本次使用的量表选自祝蓓里(1994)的修订本。量表由 3 个分量表组成,用以评定认知状态焦虑、身体状态焦虑、状态自信心 3 个竞赛状态焦虑。每一分量表分别记分,各有 9 题;分数在 9-36 之间,分数越高,表明认知状态焦虑、躯体状态焦虑、状态自信心越高,它是用自陈法进行施测的。修订后的 CSAI-2,其认知状态焦虑、躯体状态焦虑和状态自信心 3 个分量表的内部一致性分别达到 0.68、0.72、0.71,并经过效度检验,证明具有良好的结构效度和预测效度。

2 结果与分析

2.1 优秀武术套路运动员比赛状态焦虑水平分析

2.1.1 测量结果

采用运动竞技状态焦虑量表对不同等级运动员测量计算所得的结果如下:

从表 1 中可以明显看出武英级运动员的认知焦虑($\bar{x} = 15.09$)和躯体焦虑($\bar{x} = 14.85$)比一级运动员

* 收稿日期:2009-03-24;修回日期:2009-05-20

作者简介:姜霞(1965-),女,陕西西安人,副教授,硕士,国家级武术裁判,中国武术七段,研究方向为体育教育训练学,E-mail:jiangxi-axxx@126.com。

的认知焦虑 ($\bar{x} = 18.91$) 和躯体焦虑 ($\bar{x} = 17.13$) 要低些,而状态自信心却高于后者 ($26.71 > 23.53$)。

表 1 武英级运动员和一级运动员竞技状态焦虑原始分一览表

	武英级 (n = 15)		一级 (n = 15)	
	\bar{x}	s	\bar{x}	s
认知焦虑	15.09	3.57	18.91	3.22
躯体焦虑	14.85	3.68	17.13	3.39
状态自信心	26.71	3.59	23.53	3.45

2.1.2 不同等级运动员状态焦虑水平分析

认知状态焦虑是指在竞赛时或竞赛前、后即刻存在的、主观上所认知到有某种危险或威胁情境的担忧。它是一种对自己能力的消极评价或对比赛结果(成绩)的消极期望所引起的焦虑。主要是以担忧失败,对自己讲一些消极的话,以及不愉快的视觉想象为特征的。武术套路比赛是以动作规格、演练水平、动作难度等标准来衡量竞赛的成绩,比赛结果相对的不确定性,对运动员比赛中的感知、记忆和思维等心理过程都提出了很高要求,它的运动成绩更易受到认知状态焦虑的影响。通过多年观察可以看出武英级运动员由于技术水平高,对比赛的各种因素顾虑相对少一些。同表 1 测量结果相符:武英级 ($\bar{x} = 15.09$) 比一级运动员 ($\bar{x} = 18.91$) 在认知状态方面的焦虑要低。显示较高的运动技能水平可能会适度降低竞赛焦虑水平的强度。

躯体状态焦虑是指在竞赛时,或竞赛前、后即刻存在的对自主神经系统的激活或唤醒状态的情绪体验。通过观察武英级运动员由于经历的竞赛级别不同,所承受过的压力不同,比赛经验丰富,和一级运动员有所区别;此现象与表 1 测量结果相符,武英级运动员 ($\bar{x} = 14.85$) 较一级运动员 ($\bar{x} = 17.13$) 躯体状态焦虑表现要低,动作相对稳定,因此出现动作僵硬、无法控制的几率要少。

状态自信心是指在竞赛时,或竞赛前、后运动员对自己的运动行为所抱有的能否取得成功的信念。如表 1 所示武英级运动员较一级运动员 ($26.71 > 23.53$) 在状态自信心方面表现出较强的自信。观察中同样可以发现随着日趋成熟的技术水平以及在以往比赛中所取的优异运动成绩,武英级运动员对自己技术和能力等方面具有较强的自信。

2.2 影响焦虑因素分析

通过研究发现优秀武术套路运动员比赛心理因素对运动成绩的影响,具体将访谈统计的几种主要情况进行分类。其结果见下表:

表 2 运动员比赛状态因素对运动成绩的影响分析

表现类型	选择频率	百分比 (%)
比赛的规模层次	22	73.3
成绩与名次	18	60.0
难度动作(平时训练中偶有失误的难度动作)	13(9)	46.7(30.0)
对客观环境及周围任何影响比赛的因素过分敏感	5	16.7
高峰经验	26	86.7

从表 2 可以看出:除高峰经验外,比赛的规模层次对优秀运动员的心理压力最大,名次与成绩次之。以上的种种心理状态,其障碍程度因人而异,甚至有时是相互交织在一起的。

(1) 比赛的规模层次对运动员比赛状态影响。从表 2 可以看出,此项选择的频度最大,占研究对象中的 73.3%。比赛规模越大,层次越高,心理压力就越大。笔者通过多年实地比赛观察发现:害怕,心神不宁,不愿讲话,脸色苍白,尿频,四肢发软,失眠,脉搏和心跳加快,有的运动员伴有发烧等过度紧张状态。而此时产生心理障碍的可能性就越大。例如:陕西队的优秀运动员梁静,曾经在全国的锦标赛、冠军赛中有上佳的表现,进入全国的前 3 名行列,但在第 10 届全国运动会预赛中,自感规格高,层次高,心理压力过重,明显出现心神不宁、不愿讲话等现象,没有发挥出正常的技术水平,甚至决赛也没有能够进入。

(2) 成绩与名次。成绩与名次选择频度次之,占研究对象中的 60%。这是造成武术运动员心理障碍的关键。比分交替上升,心理压力越来越大,此时运动员对于成绩和名次的欲望就会越来越高,过多计较了个人得失;此时部分运动员的注意力被分数、名次所干扰,而对完成整套动作的细节、难度的要点考虑有所分散,因而造成了比赛中的过渡紧张。

(3) 难度动作。难度动作的选择频度占研究对象中的 46.7%。新规则中,难度方面较 1996 年规则占据了较大的比分,占总分的 20%。优秀运动员十分明确完成难度与否在比赛中的份量。较多的运动员在比赛中遇到难度动作就会被紧张心理占据,动作的节奏出现紊乱,进而发挥失常;不是动作难度转体度数不够,就是跳跃难度动作落地出现移动、晃动、跳动甚至出现附加支撑等大的失误。对于平时训练中偶有失误的难度动作,研究对象中 30% 的运动员选择了此项,随着新规则采用时间的逐年增加,各队的教练员、运动员在难度方面的掌握程度越来越熟练,运动员完成难度动作的成功率越来越大。但在完成 B、C 级难度方面也还有不尽人意地方。

在比赛中,当做到平时训练中偶有失误的难度动作时,心里就会过分紧张、害怕失误,从而使得动作僵硬、变形,动作的准确性、协调性大打折扣,一旦出现一个难度失误就可能会导致本套后面所有的难度动作接连失误,使得比赛中技术水平大失水准,与平时判若两人。

(4)对客观环境及周围任何影响比赛的因素过分敏感。部分研究对象选择了此项,选择频度的 16.7%。优秀运动员在技术上,具有较大的自信,但是由于技术上的势均力敌,因此往往在客观环境以及周围任何影响比赛的因素过分敏感,稍有不尽人意的地方,就会在心里留下痕迹,在比赛中有可能发挥失常。例如:采用新规则比赛中,某些服装较新颖,音乐编配较好、比赛成绩突出的运动员,会对一部分运动员产生某些无意的引导;使得一些运动员对服装、音乐的过分挑剔,对颜色的过分依赖,以至于对鞋子、袜子、剑穗、刀彩的颜色都会有一种心理暗示,认为某种颜色对自己比较吉利。还有一些运动员,对于别人一些无意的举动,都会产生某种猜测,进而情绪失常,以至于比赛发挥差强人意。

(5)高峰经验。研究对象中 86.7%的运动员选择了高峰经验。将运动员在最佳表现时的心理体验与感受的现象称为高峰经验。在量表测量过程中特别对优秀武术套路运动员最佳运动表现时心理特征进行统计,反映出在表现最佳时的心理状态体验为:感到身体放松,协调、肌肉不发僵,动作自如、有序、有条不紊;心情愉快,镇静,能冷静沉着地分析赛场形势和灵活的处理问题,心理上能做到乱中求静,行为上能实现动中求稳;精力充沛,思维缜密,头脑清醒,反应迅速,兴奋适中,注意力集中于比赛当前,赛场中能忘我的专注于技术展现而无其它杂念;确信自己技术、能力,心理上占优势,全身能量充分动员,强而有力,无疲劳感;无过重焦虑,不担心失败,不惧怕对手,情绪始终高昂。当运动员达到高峰经验时,比赛状态焦虑适度,心理控制适宜,极易创造出优异的运动成绩。教练员应采用各种方法与手段调整参赛者,力争使参赛者在比赛中达到最佳的心理状态。

3 结论与建议

3.1 结论

(1)优秀运动员与一般运动员在比赛状态焦虑上有差异,优秀运动员较一般运动员的认知焦虑和躯体焦虑低些,而状态自信心却高于一般运动员。

(2)优秀武术套路运动员比赛的心理调整和心理技能训练是非常关键的。比赛的规模层次、成绩与名次、难度动作、平时训练中失误较多的难度动

作、对客观环境及周围人和影响比赛的因素过分敏感等是影响其比赛心理的重要因素。

(3)高峰经验为武术套路运动员的最佳状态提供了参照,为教练员有针对性的进行心理训练提供理论依据。

3.2 建议

(1)教练员要学习竞赛心理学的相关理论,加深对竞技状态焦虑本质的了解,提高进行心理训练重要性的认识。

(2)优秀武术套路运动员比赛各个阶段的心理训练应该以一般心理训练为基础、以针对具体比赛的心理训练为主要内容,综合的解决优秀运动员在比赛中心理因素问题,才能提高竞技武术套路的运动成绩。长期坚持赛前训练调节和赛后调整,才能取得较好的效果。

(3)赛前训练调节。赛前训练调节的目的,是消除运动员因较大的运动负荷所积累的疲劳,有针对性地迅速改善机能状态和克服赛前心理障碍。在赛前要逐步降低运动量,加大运动强度,安排模拟训练,加大心理训练的比重,逐步过渡到体验高峰经验。

针对专项特点赛前调节要有针对性的选择练习,强化难度动作,突现技术风格,细化动作质量,完善演练技巧。采用达标有效练习法,快速增强运动员的竞技能力,解决技术细节问题,杜绝扣分点。反复进行实景模拟比赛,提高整套发挥的成功率和稳定性,全面增强技术实力,巩固保持至比赛。安排模拟训练要细致,从实战出发要具体到时间、地点、方向、器械、环境、服装甚至于模拟抽签的名次。模拟训练的目的在于提高运动员对比赛条件的适应水平,增强比赛中抗干扰能力,教会运动员降低影响成绩的焦虑水平的具体手段,学会控制自己的应激水平,力争减少赛前焦虑,从而能以最佳的情绪状态投入比赛。

(4)赛后调整。实则是对优秀运动员重新树立信心的最好时机,如果不及时的调控好心理状态,将对以后的赛事产生巨大的影响。有比赛就有胜负,由于成功或失败都会使运动员在赛后产生各种心理活动,有积极的也有消极的。胜利后也会对运动员带来消极的情绪体验,表现为骄傲自满,盲目自信,过高估计自己的能力,轻视他人,对今后的训练漠不关心,产生懈怠、疏忽、松懈等消极情绪;失败时的情绪体验:表现为患得患失、怨天尤人、丧失信心、活力不足、意气沮丧、自暴自弃等。因此,赛后对运动员的心理状态一定要认真分析,并采取必要的措施进行调整。

(下转第 640 页)

可胜任拓展训练培训师的角色。有理由相信,培训师问题的解决将对地震灾区广泛开展心理拓展训练起到有利的保障。

3.5 依托心理援助站及学校建立心理拓展训练基地

心理拓展训练的一些高空项目如空中单杠、空中断桥等的确需要建构较为复杂的器械、需要专业老师进行指导和保护,以便确保受训者的安全。因此必须建立心理拓展训练基地。据了解,中科院心理研究所提出,要在灾区设立长期的心理援助站。首批建立 10 个援助站。目前,在绵阳、绵竹、德阳、什邡和北川建立了 5 个心理援助工作站。有人还呼吁教育部门尽快让所有孩子恢复上学。在学校集体空间里,方便专家进行集体心理辅导^[7]。因此,灾区的拓展训练基地完全可以依托心理援助站及学校临时建立。

4 结 语

此次汶川地震造成的心理创伤对受害者会产生持久性的应激效应,长期影响着他们的身心健康。因此,在不同时期对震区不同人群理所应当采用不同的心理干预手段,而心理拓展训练这种特殊的体育运动形式,由于它创意的独特性和训练方式的灵活性加上它的普适性、针对性和趣味性,如果能够作

为灾后心理干预的一种辅助手段在灾区广泛开展,将不失为一剂良药。

参考文献:

- [1]戴飞夕. 拓展训练的起源 [EB/OL]. <http://tieba.baidu.com/f/kz=369768614>. 2008-5-4.
- [2]张 侃,王日出. 灾后心理援助与心理重建[J]. 中国科学院院刊,2008,(4):3-5.
- [3]这一跳我发现自己真勇敢 [EB/OL]. <http://news.sina.com.cn>. 2008-07-08.
- [4]四川地震重灾区达 6.5 万平方公里 [EB/OL]. <http://news.qq.com/a/20080516/000461.htm>. 2008-05-16.
- [5]灾区心理援助需求增多 [EB/OL]. <http://www.thefirst.cn/?2008-6-14>.
- [6]Mental Health in Emergencies: Mental and Social Aspects of Health of Populations Exposed to Extreme Stressors[Z]. WHO, 2003.
- [7]灾区心理援助应持续 20 年 [EB/OL]. <http://www.sina.com.cn>. 2008-05-30.
- [8]毛振明. 学校心理拓展训练[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004.
- [9]高 飞. 心理拓展训练探讨[J]. 西南交通大学学报(社会科学版),2006,(3):109.
- [10]胡玉华. 体育教学中运用拓展训练提高大学生心理素质分析[J]. 上海体育学院学报,2006,30(3):88-91.
- [11]何 源,徐 济. 达引入心理拓展训练拓宽学校心理健康教育途径[J]. 中国学校卫生,2007,9(28):9.

(上接第 636 页)

参考文献:

- [1]祝蓓里. 运动竞技状态焦虑量表(CSAF2 问卷)中国长模的修订[J]. 心理科学,1994,17(6):358-361.
- [2]全国体育学院教材委员会. 运动心理学[M]. 北京:人民出版社,2005. 279-307.

- [3]阎光辉. 武术套路运动员心理训练的探讨[J]. 柳州师专学报,2006,21(2):116-118.
- [4]骆红斌,林小美. 武术运动员赛前情绪及临场应对方式的研究[J]. 中国体育科技,2006,42(6):89-93.
- [5]梅杭强. 武术套路的基本特性与再认识[J]. 天津体育学院学报,2006,21(5):404-406.